EN MANOS DE SUS DUEÑOS

PAMI: JUNTO A SU GENTE

Prevención del ataque cerebral

Desde el 1 de septiembre, y por espacio de dos meses, el PAMI llevará a cabo la 2ª Campaña Nacional de Prevención del Ataque Cerebral.

Desde el 1° de septiembre hasta el 1° de noviembre de 1999

La cabeza sirve para muchas cosas. Úsela para prevenirse y disfrútela como quiera.

Campaña Nacional de Prevención del Ataque Cerebral

PAMI

Junto a su Gente

Impulsada por el corazón, la sangre viaja por las arterias (ida) y por las venas (vuelta) y distribuye por todo el cuerpo los alimentos que le provee el sistema digestivo y el oxígeno que le dan los pulmones. Esta llega al cerebro a través de cuatro arterias que se ramifican dentro del cráneo.

A diferencia de otros órganos, el cerebro necesita esencialmente de glucosa (un azúcar) y oxígeno, y depende casi totalmente de lo que llega por la sangre. Por eso, si se interrumpe la circulación, sufre daños en muy poco tiempo.

Cuando una arteria se tapa y no llega sangre a la zona del cerebro que irriga, sucede lo que los médicos llaman accidente cerebrovascular. También se lo conoce como ataque cerebral, infarto cerebral, etc. Una falta prolongada de irrigación causa daños permanentes.

Si la zona afectada es la que se encarga de los movimientos se produce una parálisis (que se conoce como hemiplejía cuando toma un brazo, una pierna y la mitad de la cara).

Si es en la zona que se ocupa del lenguaje, habrá dificultad para hablar o entender.

En algunos casos la función del área afectada es asumida por otra. Si los síntomas de un ataque cerebral desaparecen antes de las 24 horas, se lo denomina ataque transitorio.

FACTORES DE RIESGO

Son los que pueden dificultar la llegada de la sangre al cerebro: la alta presión (hipertensión) es el más importante. Otros son: las enfermedades del corazón, la arterioesclerosis, la diabetes, el colesterol alto, el cigarrillo y el alcohol.

¿Qué señales atender?

Algunos síntomas del ataque cerebral son:

- Dificultad para mover un brazo o una pierna.
- Sensación de adormecimiento en alguna parte del cuerpo.
- Mareos y vértigo persistente.
- Dificultad para hablar o entender.
- Dolor de cabeza intenso acompañado de náusea y vómito.
- Dificultad brusca en la visión.

PREVENCIÓN DEL ACCIDENTE CEREBROVASCULAR AGUDO

Para disminuir la posibilidad de un ataque es vital controlar sus factores de riesgo:

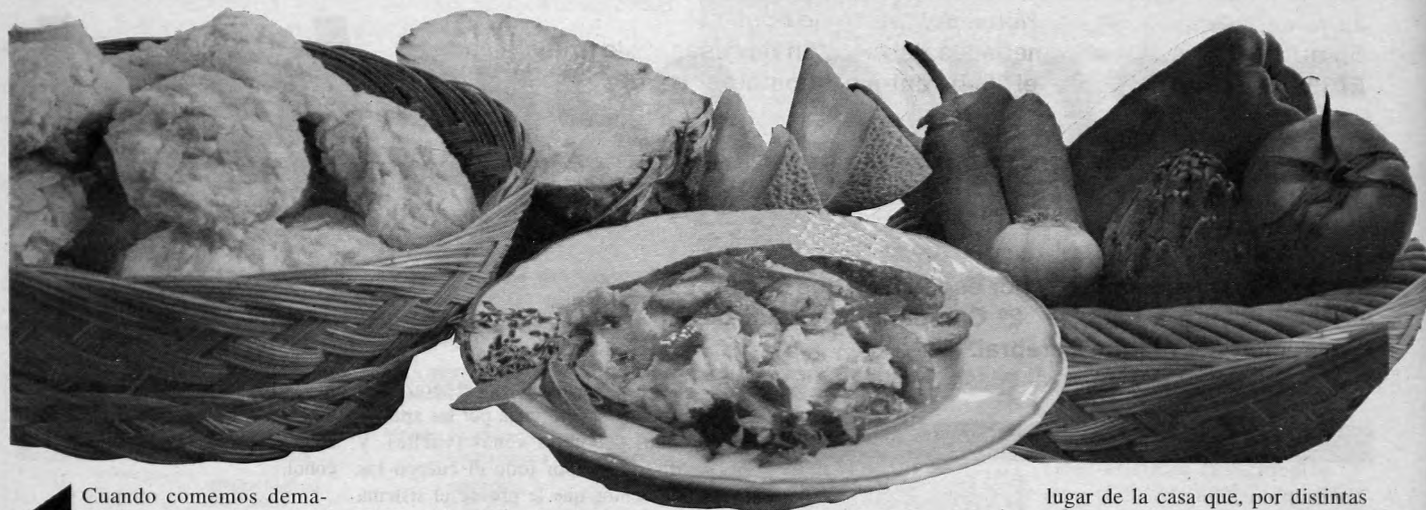
- Mídase la presión con frecuencia.
- Si es alta, cuídese con el tratamiento indicado por su médico.
- Haga una dieta sana y adecuada
- Use sal con moderación.
- Haga ejercicio físico según sus posibilidades.
- No fume, ni beba demasiado alcohol, O hágalo con moderación si no puede evitarlo.

¿Qué hacer?

El tratamiento médico inmediato es vital en las primeras horas del ataque y puede evitar graves secuelas. No se deje estar: consulte a su médico de cabecera o concurra lo antes posible a urgencias del PAMI o al centro asistencial más próximo.

Alimentación

Comer sano no significa comer siempre igual y sin sabor, color o aroma. Por el contrario, el comer debe ser siempre un hábito agradable y placentero.
Durante mucho tiempo se pensó que las necesidades de los adultos mayores eran diferentes de las de los más jóvenes, pero hoy tenemos conocimiento que esto no es así. Al igual que ellos, los integrantes de la tercera edad deben ingerir comida en función de la actividad física que realicen.
A una cierta edad se requieren mayores cantidades de nutrientes no energéticos, como vitaminas y minerales. De ser necesario, el médico podrá indicar un suplemento dietético.



Cuando comemos demasiado engordamos y el sobrepeso no favorece la longevidad. La sobrealimentación, es decir, la excesiva ingestión de alimentos ricos en calorías, coincide, la mayoría de las veces, con un déficit de sustancias importantes como las proteínas, las vitaminas y los minerales.
Cuando comemos demasiado poco, o demasiado mal, los músculos se atrofian y disminuye nuestra capacidad de movilizarnos y hacer una vida normal. La hipoalimentación, es decir, la alimentación deficiente por inapetencia que, en algunos casos, se vincula al deterioro psíquico normal, se produce al no cumplirse con las normas dietéticas o al tener una alimentación deficitaria. La carencia prolongada de las vitaminas del complejo B, por ejemplo, disminuye la capacidad de juicio y debilita las facultades intelectuales normales.
Una dieta equilibrada significa comer gran variedad de alimentos que nos proporcionen todos los nutrientes necesarios. Tener una dieta suficientemente rica en calorías para no perder peso. Comer alimentos ricos en proteínas que ayuden a reparar la piel, tener bien el cabello y fortalecer los músculos y órganos del cuerpo.
Tener más de 65 años no significa tener quer hacer una *dieta especial* para la tercera edad, menos aún si tenemos buena salud y hacemos actividad física. No se trata de modificar la forma en que se ha comido durante toda la vida, sino de balancearla e incorporar algunos alimentos nuevos.
La alimentación se integra en una buena higiene de vida, al igual que la actividad física, la actividad intelectual o las buenas relaciones sociales y afectivas.
Es imposible separar la noción de necesidades alimentarias de la de placer, pero es ilusorio suponer que se pueden modificar hábitos de toda una vida.
Tal vez, la correcta alimentación sea la de conservar las costumbres dándose el gusto de probar algunas cosas nuevas, sanas y ricas.
Cuando el organismo no encuentra el número de calorías correspondiente a las necesidades, ni el equilibrio en la variedad de las sustancias nutritivas, se produce una carencia alimentaria que puede tener graves consecuencias a mediano o largo plazo.
La caloría es la unidad de energía que los alimentos proporcionan a nuestro cuerpo. Son necesarias para mantener las funciones interiores de nuestro cuerpo (respirar, digerir, etc) y realizar todas las actividades físicas (caminar, lavar, trabajar, nadar, etc)
Sus principales componentes nutritivos son: proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas, minerales y oligoelementos y agua.
La comida es algo absolutamente personal, no solamente en cuanto a la elección de lo que queremos comer sino a cómo, dónde y con quién lo hacemos.
Sentarse a la mesa es todo un rito que debemos respetar.
La preparación, el contacto, el olor y el sabor de los alimentos son parte del escenario donde podemos disfrutar de la comida.
La buena preparación de un plato resulta importante para que "la comida entre por los ojos". Una mesa bien puesta, alegre y colorida producirá satisfacción y deseos de alimentarse.
Es muy importrante comer con amigos o acompañados por un familiar. Si tenemos que comer solos, la música puede ser una gran compañía.
Podemos prepararnos una bandeja con los alimentos que vamos a ingerir y buscar el lugar de la casa que, por distintas razones, nos resulte más agradable y confortable para comer.

¿Qué causas pueden hacer variar nuestra dieta?

- Las modificaciones en la actividad física repercuten en el proceso de alimentación. El sedentarismo, por ejemplo, produce inapetencia.
- La falta de autonomía para movilizarnos y desplazarnos hacia los sitios de compra: mercados, ferias, negocios, etc.
- La lejanía y los malos accesos a los comercios.
- El deterioro de la dentadura.
- Los problemas digestivos: la reducción de las secreciones del estómago y el intestino hace difícil y más prolongada la digestión.
- La disminución del gusto y de la sed pueden influir sobre el apetito y la capacidad de darnos cuenta cuándo necesitamos beber o comer.
- La soledad, la viudez y la falta de ocupación. Con el paso del tiempo podemos llegar a desarrollar sentimientos de inutilidad y carga, donde el autoabandono, la depresión y el alcoholismo, surgen como posibles fórmulas de escape.
- Tener menores ingresos o menor disponibilidad de dinero para comprar los alimentos.
- Desconocer cuáles son los alimentos que son parte de una dieta saludable.
- Los alimentos que requieren menos elaboración como los fideos, polenta o embutidos, y que son los que aportan menos nutrientes al organismo.

Enfermedades Cardiovasculares

El corazón es un órgano muscular encargado de mantener la circulación de la sangre. Lo componen cuatro cavidades, dos cámaras o antesalas, llamadas aurículas, que dan entrada a una parte hueca más pequeña, formada por dos ventrículos, cavidades inferiores del "músculo bombeador".
En nuestro país, las enfermedades del corazón representan la primera causa de muerte a partir de los 65 años. El 38% entre las mujeres y el 36,4% entre los hombres.



Para saber si tenemos algún problema en el corazón debemos tener en cuenta si sentimos:

- Angustia y dificultad para respirar al hacer ejercicio o si tenemos ataques parecidos al asma que aumentan al acostarnos.
- Pulso muy rápido, muy débil o irregular.
- Hinchazón de pies que empeora por la tarde.
- Fuertes dolores en el pecho, hombro o brazo izquierdo, sobre todo al hacer ejercicios, trabajar o realizar movimientos y que ceden o se van en uno o dos minutos cuando descansamos.
- Fuerte dolor agudo, como si se tuviese un peso muy grande (como la pisada de un elefante) que no calma con descanso.

ENVEJECIMIENTO Y CAMBIOS CARDIOVASCULARES

Cardiovascular es todo lo relativo al corazón y a los vasos sanguíneos.
Debemos tener en cuenta que al envejecer se producen modificaciones que hacen a nuestro corazón, nuestras venas y arterias más sensibles y más predispuestas a ciertas dolencias.
Las enfermedades vasculares en la vejez son evitables. Pueden prevenirse controlándose adecuadamente con los tratamientos específicos, mejorando el funcionamiento y el rendimiento del corazón, y aumentando la capacidad de acción propia del corazón y de su sistema de canales asociados (venas y arterias).

Síntomas y signos de las enfermedades cardiovasculares en los adultos mayores

Generalmente son atípicos, se apartan de modelos más representativos propios de la población más joven
Además :

- Las enfermedades del sistema nervioso central
- La depresión producida por algún acontecimiento que nos amarga, debilita y quita las ganas de vivir
- Algunas enfermedades mentales.
- Los hábitos sedentarios. Poco y nada de ejercicio
- El uso de medicamentos, necesarios para algunas cosas, pero que limitan la expresión de otras.
- Dificultad para respirar, llamada disnea. Puede ser difícil de diferenciar si es depresión , angustia o una enfermedad respiratoria o si tiene que ver con el corazón.

Todo ello puede modificar la presentación de las enfermedades cardiovasculares
Es importante colaborar con el médico de cabecera, describiendo síntomas y signos lo más precisa y detalladamente posible.

Algunas de las enfermedades del corazón

Isquemia: Disminución transitoria o permanente del riego sanguíneo por una arteria de una parte del cuerpo a otro. Una cardiopatía isquémica, o enfermedad coronaria, se produce cuando la arteria coronaria falla provocando una disminución del riego sanguíneo. Esto causa alteraciones en todo el sistema .
Se manifiesta produciendo entre otras: angina de pecho o infarto de miocardio.

Infarto: Se produce cuando una parte de un órgano se ve privado de riego sanguíneo por el taponamiento u obstrucción de la arteria correspondiente.
El miocardio es parte de la musculatura interior del corazón. La falta de riego sanguíneo en esta área causa el infarto de miocardio, que suele presentarse en las personas mayores de manera silenciosa y, en general, no produce signos ni síntomas detectables, tanto es así que puede producirse durante el sueño.
Debemos estar atentos al dolor abdominal o de estómago, a los problemas de digestión, a los cambios de humor o de carácter y a la baja significativa de la presión (hipotensión arterial)

Angina de pecho: dolor violento en el tórax que produce una sensación de ahogo muy grande. Esto se debe a una disminución del aporte de oxígeno que la sangre lleva al corazón.
Se presenta a través de dificultades para respirar, mareos, sensaciones extrañas de hormigueo, adormecimiento o ardor en la piel de las extremidades, indigestión o problemas gastrointestinales.

Insuficiencia cardíaca: es el deterioro o falla de la capacidad del corazón, manifestada cuando el trabajo realizado por él resulta insuficiente para atender las demandas y necesidades del cuerpo.
Está relacionado con los cambios (de bombeo y riego) en el sistema cardiovascular producidos por la edad.
Se presenta con frecuencia a través de disnea, o dificultad para respirar, fatiga muscular, somnolencia excesiva, confusión, alteraciones del comportamiento, del humor o del estado mental, retención de líquido y sal que produce hinchazón en las extremidades, falta persistente de ganas de comer, dolor de barriga, náuseas, estreñimiento.
Las causas que pueden facilitarla son, el abuso de alcohol y el exceso de sal en las comidas, algunos medicamentos, **por ello es muy importante no tomar nada que no sea indicado por el médico,** o la interrupción del tratamiento indicado por el médico sin haberlo consultado.

Sedentarismo

En el último siglo ha emergido un nuevo estilo de vida en la sociedad moderna, vacío de actividad física y carente de gasto calórico que denominamos SEDENTARISMO y cuyas consecuencias se están empezando a sentir en una menor calidad de vida.

La relación entre la actividad física y la salud está basada en la evidencia que brindan los cada vez más numerosos estudios. Los mismos demuestran una influencia positiva del estilo de vida físicamente activo de los individuos sobre el desarrollo de las enfermedades más prevalentes de la sociedad moderna.

Las personas que mantienen un estilo de vida físicamente activo, o una buena forma física, tienen menores tasas de mortalidad que las personas sedentarias y una mayor longevidad, pero, además, las personas que en cualquier momento de su vida abandonan sus hábitos sedentarios para pasar a otros más activos físicamente, o aumentan su forma física o reducen su tasa de mortalidad significativamente.

En el último siglo ha emergido un nuevo estilo de vida en la sociedad moderna, vacío de actividad física y carente de gasto calórico que denominamos SEDENTARISMO y cuyas consecuencias se están empezando a sentir en una menor calidad de vida, un aumento de las enfermedades crónicas e incapacidades, un número cada vez mayor de dolores con origen en el aparato locomotor que plagan las consultas médicas, y un aumento paulatino del gasto sanitario.



El sedentarismo disminuye las características funcionales y estructurales de células, órganos y sistemas.

La medicina moderna, cuando recomienda cambios de hábitos de vida, indica ejercicios físicos de manera importante. Los numerosos estudios efectuados en seres humanos indican que pueden adaptarse al ejercicio, con fines preventivos, todas las personas de ambos sexos y de cualquier edad, adecuando el mismo al tipo de alteraciones propias de ciertas etapas de la vida, promoviendo mayores niveles de salud y calidad de vida.

El aumento de los niveles de actividad física supone una forma de prevención primaria ya que contribuye a prevenir factores de riesgo de enfermedades como ser la obesidad, hipertensión, diabetes, así como también una forma de prevención secundaria, ya que ayuda a disminuir la morbimortalidad de determinadas enfermedades como cardiopatía isquémica, ACV, osteoporosis, cáncer de colon, pero es principalmente una forma de promoción de la salud, ya que ayuda a vivir más años y a que funcione mejor el organismo.

También contribuye al aumento de la calidad de vida, ya que ayuda a incrementar la capacidad de trabajo y movilidad, y a neutralizar determinados efectos que el envejecimiento tienen sobre el organismo.

PAMI Escucha

En todo el país 0800-222-7264

AREA METROPOLITANA - ATENCION LAS 24 HS.
Ciudad Autonoma de Buenos Aires San Martín / Lanús / Morón

Sucursal	Localidad	Urgencias Médicas	Ambulancias Programadas
VI	Capital Federal	4383-0022	4383-2011/19 4381-9093
VIII	San Martín	4752-7117	4753-5098/ 4752-7334
X	Lanús	4202-1111 / 2	4202-5725
XXIX	Móron	4627-2820 / 25	4627-3903

Interior del país

Sucursales	Teléfono	Horarios
I - Tucúman. Fax : (0381) 431-0075	4346431-0241/42/43	Lun./Vie. 7-21 hs./ Sáb./Dom.Fer. 8-20 hs.
II - Corrientes.Fax : (03783) 424-941	422-218/423-196	Lun./Vie. 7-21 hs./ Sáb./Dom.Fer. 7-19 hs.
III - Córdoba.Fax : (0351) 424-0428	423-3659/4244387/ 424-4451	Todos los días las 24 horas
IV - Mendoza.Fax : (0261) 425-1560	423-1515/425-7503	Lun./Vie. 7-21 hs./ Sáb./Dom.Fer. 7-19 hs.
V - Bahía Blanca.Fax : (0292) 4532-911	455-4444/4445	Lun./Vie. 7-21 hs./ Sáb./Dom./Fer. 7-19 hs.
VII - La Plata.Fax : (0221) 427-1488/ 1503	425-0621/427-0579	Todos los días las 24 horas
IX - Rosario.Fax : (0341) 480-3553	*480-3550/51/52	Todos los días las 24 horas
XI - Mar del Plata.Fax : (0223) 475-1330	475-1311/1314	Todos los días las 24 horas
XII - Salta.Fax : (0387) 431-1048	431-3000/4000	Todos los días las 24 horas
XIII - Chaco.Fax : (03722) 444-221	437779/437780	Lun./vie. 6-20 hs./ Sáb./Dom./Fer. 7-19 hs.
XIV - Entre Ríos.Fax : (0343) 423-0068	4230184/4224471	Lun./Vie. 7-21 hs./ Sáb./Dom./Fer. 8-20 hs.
XV - Santa Fe.Fax : (0342) 452-4228	455-5472/73	Todos los días las 24 horas
XVI - Neuquén.Fax : (0299) 442-6436	448-6997/448-6998	Lun./Vie. 8-20 hs./ Sáb./Dom./Fer. 8-20 hs.
XVII - Chubut.Fax : (0297) 447-2470	4474200/4443020	Lun./Vie. 8-20 hs.
XVIII - Misiones.Fax : (03752) 430-548	421616/421617	Lun./Vie. 7-21 hs./ Sáb./Dom./Fer. 7-19 hs.
XIX - S. del Estero.Fax : (0385) 422-4559	4240352/4240914	Lun./Vie. 7-21 hs./ Sáb./Dom./Fer. 8-20 hs.
XX - La Pampa. Fax : (02954) 428-969	66/434667	Lun./Vie. 7-21 hs./ Sáb./Dom.Fer. 8-20 hs.
XXI - San Juan.Fax : (0264) 421-6567	422-3755/56	Lun./Vie. 7-21 hs./ Sáb./Dom.Fer. 7-19
XXII - Jujuy.Fax : (0388) 422-4384	423-4313/423-4333	Lun./Vie. 7-21 hs.
XXIII - Formosa.Fax : (03717) 429-333	429-207/429-214	Lun./vie. 6-20 hs./ Sáb./Dom.Fer. 8-20 hs.
XXIV - Catamarca.Fax : (03833) 430-687	432-322/432-332	Lun./Vie. 7-21 hs./ Sáb./Dom.Fer. 7-19
XXV - La Rioja.Fax : (03822) 428-650	425-661/428-723	Lun./Vie. 7-21 hs./ Sáb./Dom.Fer. 7-19
XXVI - San Luis.Fax : (02652) 427-099	431-453/431-052	Lun./Vie. 7-21 hs./ Sáb./Dom.Fer. 8-20 hs.
XXVII - Río Negro.Fax : (02941) 428-400	430-857/430-858	Lun./Vie. 7-21 hs.
XXVIII - Santa Cuz.Fax : (02966) 421-402	428-589/428-584	Lun./Vie. 7-21 hs.
XXX - Azul.Fax : (02281) 422-782	430-700/430-888	Lun./Vie. las 24 hs./ Sáb./Dom.Fer. 8-20 hs.
XXXI - Junín.Fax : (02362) 427-444 (int.107)	433-147/433-195	Todos los días las 24 horas
XXXII - Luján.Fax : (02323) 425-000/424-660	420-054/420-055	Todos los días las 24 horas
- Fillial Zárate	(03487) 436-850/ 438-523	Lun./Vie. 7-21 hs./ Sáb./Dom.Fer. 8-20 hs.
- Filial San Nicolás	(03461) 434-336	Lun./Vie. 7-21 hs./ Sáb./Dom.Fer. 8-20 hs.
XXXIII - Tierra del Fuego Fax : (02901) 433-233/422-454	431-000/431-001	Lun./Vie. 9-16 hs.
XXXIV - Cocordia.Fax : (0345) 421-8209	422-6258/422-6197	Lun./Vie. 7-21 hs.